



## **Aktuelle Bedingungen zur Teilnahme am Unterricht bei SHAANTI ULTRA während der Coronavirus Pandemie**

1. Abstandsregel zu jedem Zeitpunkt von 1,50 m zu jeder Person innerhalb und außerhalb der Räumlichkeiten
2. Maskenpflicht für das Betreten der Yogaschule bis zur Yogamatten, sowie für die Benutzung des WC
3. Gründliches Hände waschen und vor und nach der Praxis
4. Die Benutzung einer eigenen Matte und die damit einhergehender Desinfektion vor dem Unterricht
5. Leihmatten, Hilfsmittel, Kissen, Decken etc. stehen nicht mehr zur Verfügung
6. Die Benutzung von Duschen, Umkleiden, Gemeinschaftsräumen etc. ist nicht gestattet
7. Es stehen keine Getränke mehr zur Verfügung
8. Pünktliches erscheinen zum Unterricht, keine flexible Unterrichtsteilnahme, kein Mysore/Led class Unterricht in der Yogaschule!
9. Gestaffelte Unterrichte mit "Leerlauf" um Böden und Flächen für den nächsten Unterricht zu Desinfizieren. Bitte an den Markierungen innerhalb und außerhalb der Schule mit Mundschutz einzeln auf geregelten Einlass durch uns warten
10. Vermeidung von "zu starker Anstrengung und Schwitzen" um Aerosolbildung zu vermeiden
11. Aufgrund der Durchlüftung der Räume bitte entsprechende Kleidung tragen
12. Keine Fahrgemeinschaften, keine Gesprächsgruppen innerhalb der Yogaschule oder vor der Yogaschule
13. Keine Adjustments, kein Körperkontakt
14. Rezitation nur mit Maske
15. Natürlich müssen alle Personen mit Erklärungs-symptomen oder sonstigen Krankheitsanzeichen vom Unterricht fern bleiben
16. Es gelten natürlich alle sonstigen Regeln zur Einhaltung der Hygiene im Umgang mit dem Coronavirus auch in der Yogaschule

**Om SHAANTI SHAANTI SHAANTI.  
Om Frieden Frieden Frieden**